浅析短视频对青少年发展的影响
——以抖音为例

摘　要：近年来，我国信息技术水平有了长足的进步，在这样的背景之下，互联网逐步成为了人们日常生活中不可或缺的交流互动平台，给人们带来了较大的便利，人们习惯了足不出户畅游在虚拟空间之中，因此，各类新媒体也应运而生。当前，新媒体中短视频 APP 较为火爆，抖音短视频无疑是其中的翘楚。抖音虽然让人们能够在茶余饭后等碎片时间进行相应的娱乐与求知，但总体来说，对于青少年的健康发展弊大于利。基于此，本文简要分析了当前抖音对于青少年发展的影响，以供参考。
关键词：新媒体；虚拟空间；抖音短视频；青少年
中图分类号：C913.5；G206　　文献标识码：A
文章编号：1671-0134（2019）12-113-03　　DOI：10.19483/j.cnki.11-4653/n.2019.12.034
本文著录格式：傅义洲 . 浅析短视频对青少年发展的影响——以抖音为例 [J]. 中国传媒科技，2019（12）：113-115.

文 / 傅义洲

对于抖音短视频来说，其受众以青少年为主，主要目的是在浏览各种短视频中获得充分的快乐，以此消磨碎片时间。但与此同时带来了较多不利影响，各类负面的、消极的视频内容对青少年的人生观、价值观产生了较大的冲击，容易使心志不够沉稳的青少年偏离人生航向，做出违反道德法制的举动，这对于社会的和谐发展极为不利。因此，应当充分认识短视频对于青少年的正面及负面影响，采取合理措施，保障青少年的健康发展。

1. 青少年使用抖音短视频的目的

1.1 娱乐与休闲

通过对当代青少年的调查研究发现，当前在青少年人群中，60% 以上的人使用抖音达到娱乐与休闲的目的。由于当前社会生活节奏较快，大部分青少年面临着来自学习、工作以及感情方面的压力，他们需要一个平台对沉重压力进行释放，而抖音短视频的出现正好充分满足了这一要求。通过在闲暇时间观看抖音平台中的短视频，不但能够让自己无聊的时间得以打发，部分幽默风趣的视频也能够让自身变得更为开心，消除负面情绪，进而减少压力。例如，作为学生的青少年，会在一天劳累的学习之后，躺在床上刷一会抖音。在所有短视频内容中，休闲娱乐的相关话题始终被人们所热议，随时霸占抖音热搜榜，各类明星绯闻等成为了人们茶余饭后的闲谈，因此，通过这类视频的带动，青少年主要通过抖音短视频来进行娱乐与休闲。

1.2 构建社交关系

近几年来，抖音短视频逐渐被人们所认可与接受，其热度也与日俱增，在这样的背景之下，从抖音平台中走红的相应段子、视频、音乐以及网红等成为了人们日常生活中的津津乐道的谈资，当周围的朋友对其进行谈论时，若自身不了解抖音平台，那么就很难融入其中，就会和朋友产生一定的疏远感。因此，部分人群在看到朋友们都在使用抖音时便会加入进来，目的是为了能够增加自己在与朋友交流的谈资，维持朋友之间的良好关系。同时，在抖音平台中青少年能够随时关注陌生人并成为好友，并对其生活动态进行了解，评论、点赞、转发他所制作的视频，减少了人际交流成本，构建了良好的社交关系。

1.3 展示自我个性

抖音短视频平台给青少年提供了一个充分展示自我个性的平台，在抖音这一个虚拟空间中，存在着数量众多的“不在场观众”，给青少年放飞自我、展示个性提供了充足的动力，青少年也能够根据观众的评论以及弹幕对自己的表演行为进行合理的调整。如若观众并不满意自己所塑造的形象，那么青少年就可以将这类视频删除并冻结账号，新建账号并重塑自我形象。由此可见，部分青少年使用抖音的目的是为了能够让自我个性得到充分展现，希望能够通过抖音这一平台引发共同兴趣爱好者的共鸣。

2. 抖音短视频对青少年发展的不利影响

2.1 主体迷失，价值观脱轨

基于时间因素的影响，互联网与当前 90、00 后青少年可谓是“同生同长”，互联网伴随着无数青少年成长，

且在未来有逐步扩大的趋势。互联网对青少年日常生活中的各个方面都有着深远的影响，会对其价值观的树立以及人生发展方向都有着较强的推动作用。但通过相关调查研究发现，在抖音平台中，部分青少年所发布的视频与主流价值观背道而驰，体现了其模糊的认知，盲目依从，主体迷失。例如，2018 年 8 月发生了一件令人震惊的事情，引发了较大的舆论风波，一名青少年发布了一则短视频，他说道："我妈妈去世了，大家能不能给我一个赞。"在发布之后这则视频被 8—14 岁的孩童争相模仿，引发了网友们的批判，直呼这种视频严重违反了人类道德伦理，给青少年的良好发展带来极为不利的影响。部分青少年为了博取眼球，吸引网友的关注，选择了较为激进的表演方式，殊不知，互联网联通了整个世界，部分认识较为模糊的青少年便会对其进行盲目模仿，进而直接造成了有害价值观的传递，破坏了社会的和谐发展。同年，有一位初中女生在抖音发布了自己设计的字体，被网友们纷纷点赞、转发，一时间她变为一个网络红人，也获取了一定的经济收入，为此，她便发出疑问，我能够依靠在抖音上发布视频赚钱，那我上学还有什么意义？紧接着便丧失了学习兴趣，整日沉迷于抖音之中，最后不得不休学回家进行心理治疗。部分青少年对抖音短视频过分沉迷，使其与实际生活逐步脱离，从而丧失了对社会分工与职业的正确认知。

2. 2 欺诈、恶俗，身心受挫

抖音平台在对短视频内容进行审查时，由于各种因素，使其审查难度增大，这便使部分欺诈、恶俗的视频制作者钻了空子，他们通过抖音平台发布一些游走在法律、道德边界的相关视频，以此达到其不可告人的目的。例如，2018 年 5 月，一位 10 岁的女孩在刷抖音短视频时发现了一个内容较为有趣的视频，视频的最后附有几句话："想要了解更多请评论。"怀着强烈的好奇心，小女孩便留下了自己的评论，不久之后视频作者便加她为好友，小女孩本以为还有更多有趣的内容供她观看，但没想到的是，这位作者居然给小女孩发来带有猥亵意味的引诱话语。幸亏小女孩的家长及时发现，并立刻拨打了警察的电话，及时制止了有可能发生的悲剧。由此看出，因为抖音平台监管体系还不够完善，让部分不法分子有了可乘之机。[1] 在一个短视频平台中，还隐藏着许许多多的阴暗角落，青少年一旦不慎陷入其中，便会使自己的身心受到极大的伤害。

2. 3 沉迷过度，危害治安

大部分青少年的思想发育并不健全，他们在使用抖音时很容易会沉迷其中，各类轻松有趣或者刺激、新鲜的内容会让其难以自拔，进而难以分清虚拟与现实，使青少年与实际生活产生一定的隔膜，他们在抖音平台中不断地狂欢，可到了现实生活中却体会到了无尽的孤单。沉迷过度不但会影响青少年的自身生活，还有可能对社会公共治安产生一定的危害。例如，部分学生在教室中模仿短视频中较为火热的"手甩烟花"，[2] 在家中使用滚烫的油锅模仿"沸腾虾"的制作，这些行为都会对社会公共治安造成一定程度上的安全隐患。

3. 抖音短视频对青少年发展的积极影响

3. 1 满足了青少年的价值需求

当前，我国人民群众的物质生活水平有了显著的提升，故而对于精神文化的需求日益增长，在这样的背景之下，短视频平台应运而生，充分迎合了青少年对于多重价值观念的需求，使青少年在成长过程中的相关价值诉求得到了一定程度的丰富。通过浏览抖音中与自己所学专业、所做工作相关的短视频，能够让自己的专业素养得到有效提升，不但让自身的视野得到了开拓，而且让自己的思维得到了发展，从这一点来说，对于青少年的健康发展大有裨益。例如，对于部分正在考研的大学生来说，在闲暇之余观看抖音平台中关于考研大学生如何有效提升学习效率，做好劳逸结合等视频，不但使劳累的大脑得到了一定的放松，同时也能够掌握较为优秀的学习技巧，为成功考研做好一定的铺垫。[3] 同时，青少年通过短视频的观看与制作，能够有效增强自身的主观意识，从而促进青少年的自我教育。在抖音平台中，青少年能够充分表现自我个性，这对于部分性格较为孤僻的青少年来说产生有利的影响，通过自我学习与制作视频，逐渐演变为以自己为视频主角，解放自我的天性，久而久之就会让自己原本孤僻的性格变得更为合群，这对于青少年融入社会群体有着良好的意义。

3. 2 传播正能量，培养青少年良好品德

在抖音平台中，有着数量众多的短视频作者，他们有社会中的普通人，也有诸如央视网、腾讯网这类互联网大佬，同时，诸如各类娱乐明星以及体育明星也会将自己的日常生活通过短视频进行展示。虽然所发布的短视频内容良莠不齐，但其中正能量的视频数量相对而言也不少，诸如央视网、共青团等便会定期发布各类正能量视频，以此让青少年的良好品德得到有效的培养。2019 年 10 月 1 日我国国庆大阅兵，央视网就通过短视频的形式将参与阅兵的"兵哥哥"背后的故事进行了展示，让青少年充分认识到了热爱祖国、奋力拼搏的美好品德，以此引导青少年树立正确的价值观，向这些"最美"的人学习。

3.3 给青少年现实生活增添了乐趣

在抖音平台所发布的短视频中，大部分都是用户根据自身现实生活中的故事来拍摄视频，并分享给其他人，例如，前段时间较为火热的“野狼 DISCO[4]”舞蹈、“看图猜明星”等视频，青少年刷到这类视频后，不但自己得到了一定的快乐，他们也会在现实生活中与朋友们进行分享，拉近了朋友之间的距离，同时也增添了青少年生活中的乐趣。

4.引导网络短视频正向影响青少年健康发展的策略

第一，在国家层面应当对政府网络监管体系进行完善。当前，相关政府部门针对网络短视频传播采取了相应的措施进行监管，颁布了相应的法规政策，建立了专业的监管部门，但因为网络短视频起步较晚，使得当前的监管体系并不完善，缺乏成熟的治理手段，导致监管的效果不佳。因此，政府部门应当完善网络监管体系，转变立法思路，将事情发生之后再去处理的思路转变为预防不良事件发生的思路，结合净化网络的目标、短视频平台的诉求、政府立法的程序等多方面的考量，政府监管部门以“预防控制”为主，制定更为完善的监管机制。同时，明确监管体系中的职权分配，将责任落实到个人，充分整合各个监管部门，发挥其在对网络短视频监管过程中应有的作用。第二，在学校层面应当做好对学生的网络价值观教育。当前，短视频传播趋势逐渐演变为速度至上，忽略了短视频的质量，这对于在学校上学的青少年来说产生较为强烈的冲击，对其日常生活以及精神世界有着较大的影响。因此，学校相关领导应当重视网络价值观教育，让学生能够得到良好的自我教育，学会自我分辨网络中所传播的短视频的优劣，取其精华，去其糟粕，从中吸收对自身发展有利的部分，摒弃对自身发展不利的部分，这样才能够充分保障青少年的良好发展。同时，基于不同地区的特点，各地的学校应当结合当地的传统文化，让青少年学习古人的智慧，吸收优秀传统文化，进而让青少年养成美好的品德。身正不怕影子斜，在有了良好的品德之后，便不会被网络短视频中的低俗、消极内容所蛊惑，始终坚守本心，做一名新时代的优秀青少年。第三，在短视频平台层面，应当加大软件平台对短视频内容的监管力度。[5] 当前，移动数据呈现出爆炸式增长，诸如抖音、快手、火山等短视频平台应当承担起自身对于网络信息把关的责任，在审查用户上传至平台的视频时，不能够一味地全部交由计算机进行审核，应当采取电子计算机审核和人工审核同步进行的方式，视频必须完成两重审核之后才能够在平台上进行发布。需要注意的是，人工审核要以公平、公正、公开的态度，定期将不符合相关标准的视频在互联网中进行公示，让短视频平台所有用户都能够明确审核的条件与标准，这样一来，各类低俗、负能量的视频便无法在平台中传播，有效保护青少年的身心，促进其健康发展。同时，在平台中对视频进行推送时，要始终坚持积极向上的主基调，充分认识到自身的社会责任，根据使用短视频平台的用户进行分类，针对青少年人群推送具有良好道德与教育标准的视频，并衔接政治、文化等方面，青少年才能够得到良好的发展。

结语

综上所述，当前，社会中掀起了一股短视频热，给青少年带来了一定的积极影响，使其能够从中吸收正能量，健康成长。但与此同时，短视频对于青少年的发展也存在着一定的消极影响，对其价值观的树立、美好道德品质的养成有一定的干预性。为了让青少年健康发展，必须从国家层面 、学校层面以及平台层面采取合理的措施，做好监管工作，为青少年营造一个健康的网络环境。媒

参考文献

[1] 曾艳，万金光，刘会芳，刘越 . 短视频在重大主题宣传中如何打造“现象级”作品——以黄石广播电视台“70 年 70 人 70 秒”项目为例 [J]. 新闻前哨，2019（12）：23-24.

[2] 陈昌誉 . 传统媒体介入新闻短视频策略分析 [J]. 国际公关，2019（12）：19-20.

[3] 张春岗 . 面向 00 后的短视频 App 营销策略浅析 [J]. 现代商业，2019（32）：5-6.

[4] 王建安 .5G 时代短视频发展前景探索 [J]. 湖北农机化，2019（21）：35.

[5] 曹轶姗 . 短视频内容创作者正当红 [J]. 成才与就业，2019（11）：18-19.

（作者单位：新华网股份有限公司）